Was ist unter den einzelnen Bausteinen einer Rehabilitation zu verstehen?

Wir möchten Ihnen kurz erklären, was gemeint ist:

- **Körperliches Training:** Sorgfältige Planung von Aktivitäten, Vermeidung von Überanstrengung, regelmäßige Pausen, allmähliche Steigerung (falls möglich) von Intensität und Dauer.
- **Atemtherapie:** Verbesserung der Lungenfunktion und des Sauerstoffaustauschs.
- **Ernährungsberatung:** Optimierung der Ernährung zur Unterstützung der Regeneration und des Immunsystems.
- **Schmerztherapie:** Strategien zur Linderung von Schmerzen wie Entspannungstechniken, Wärme- oder Kälteanwendungen.
- **Kognitive Rehabilitation:** Training zur Verbesserung der Konzentration, des Gedächtnisses und der Problemlösungs-fähigkeiten.
- **Psychotherapie:** Behandlung von Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Belastungen.
- **Soziales Training:** Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten und der sozialen Interaktion.

Sie möchten mehr zum Thema Rehabilitation wissen?

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone!

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie uns!

Comprehensive Long COVID Center

Physikalische und Rehabilitative Medizin
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Rehabilitative Medizin

Universitätsmedizin Greifswald
Ferdinand-Sauerbruch-Straße
17475 Greifswald

Tel.: 03834 86-6695
Fax: 03834 86-7088

E-Mail: clocc@med.uni-greifswald.de
Web: www.clocc.de

CLOCC
Comprehensive Long COVID Center

Gefördert durch:
Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Version 22.10.2026

CLOCC
Comprehensive Long COVID Center

Rehabilitation

bei Long COVID, PAIS, ME/CFS & Post Vac



UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456

Universitätsmedizin GREIFSWALD

Was ist eigentlich Rehabilitation?

Rehabilitation beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz. Sie ist mehr als nur Training oder Therapie. Rehabilitation kombiniert verschiedene Maßnahmen, die Ihre körperlichen, psychischen und sozialen Fähigkeiten verbessern und Ihre Lebensqualität steigern können.

Bausteine einer Rehabilitation



Welche Ziele hat Rehabilitation?

Für **Long COVID, PAIS, ME/CFS & Post Vac** bedeutet Rehabilitation:

- **Aktivitätsmanagement**: Lernen Sie, Ihre Energiereserven zu schonen und Aktivitäten so zu gestalten, dass Sie sich nicht überfordern.
- **Symptommanagement:** Üben Sie Strategien zur Bewältigung und Linderung Ihrer Symptome wie Müdigkeit, Schmerzen, kognitive Beeinträchtigungen und Schlafstörungen.
- **Funktionstraining:** Verbessern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Kraft, stets angepasst an Ihre individuellen Grenzen.
- **Psychologische Unterstützung:** Üben Sie, mit emotionalen Belastungen, Ängsten und Depressionen umzugehen, die mit der Erkrankung einhergehen können.
- **Soziale Rehabilitation:** Im Fokus stehen die Wiederherstellung und Erhaltung Ihrer sozialen Kontakte sowie Ihre weitere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Prinzipien der Rehabilitation

- **Pacing:** Das wichtigste Prinzip! Verteilen Sie Ihre Energie, vermeiden Sie Überanstrengung und legen Sie regelmäßige Pausen ein. Eine Post-exertionelle Malaise (PEM), also eine Zustandsverschlechterung nach Belastung, sollte unbedingt vermieden werden.
- **Graduelle Steigerung:** Beginnen Sie langsam und steigern Sie allmählich Intensität und Dauer von Aktivitäten, wenn Sie sich besser fühlen.
- **Selbstmanagement:** Lernen Sie, Ihre Symptome zu erkennen und darauf zu reagieren. Entwickeln Sie Strategien, um mit den Einschränkungen im Alltag umzugehen.
- **Realistische Ziele:** Setzen Sie sich erreichbare Ziele und akzeptieren Sie, dass es Rückschläge geben kann.
- **Multidisziplinärer Ansatz**: Die Zusammenarbeit verschiedener Fachkräfte ist entscheidend für den Erfolg der Rehabilitation.